**С 22.06 по 28.06**

**План дистанционных тренировочных занятий по лёгкой атлетике (прыжки) групп ВСМ, ССМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Прыжки на скакалкеБег на местеКомплекс ОРУВзрывные упражнения в жилете(3 упражнения)Упражнения с резиной на силу мышц рук(4 упражнения)Гибкость | 30 минут15 минут15 минутПо 30 раз х 4 подходаПо 40 раз х 4 подхода10 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на местеКомплекс ОРУПрыжковые упражнения в прямые ноги(4 упражнения)Упражнения на развитие силовой выносливости в жилете (4 упражнения)Комплекс упражнений на мышцы пресса(4 упражнения)Гибкость | 15 минут15 минутПо 50 раз х 10 подходовПо 20 раз х 4 подходаПо 30 раз х 4 подхода10 минут |
| Тренировка № 3 | Прыжки на скакалкеБег на местеКомплекс ОРУИмитационные упражнения на постановку ноги, выноса маха и работу рук(4 упражнения)Взрывные упражнения в жилете(3 упражнения)Упражнения с резиной на силу мышц рук(4 упражнения)Гибкость | 30 минут15 минут15 минутПо 40 раз х 6 подходовПо 30 раз х 4 подходаПо 40 раз х 4 подхода10 минут |
| Тренировка № 4 | Бег на местеКомплекс ОРУПрыжковые упражнения с выносом бедра в жилете (4 упражнения)Комплекс упражнений на мышцы пресса(4 упражнения)Гибкость | 15 минут15 минутПо 40 раз х 10 подходовПо 30 раз х 4 подхода10 минут |
| Тренировка № 5 | Бег на местеКомплекс ОРУХодьба выпадами на месте вперед- назад, в стороны в жилетеСтатические упражнения в жилете на силу мышц ног (4 упражнения)Комплекс упражнений с резиной на мышцы рук (4 упражнения)Гибкость | 15 минут15 минутПо 3 минуты х 5 подходовПо 2 минуты х 4 подходаПо 30 раз х 4 подхода10 минут |
| Тренировка № 6 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);-растяжка:повороты головы налево и направонаклоны головы вперёд-назадвращение головой влево-вправовращение в плеч.суставах вперёд-назадвращение в тазоб.суставах влево-вправонаклоны вперёд, достаём ладонями до полавращения в колен.суставах влево-вправоприседания«складка»шпагаты на каж.ногубабочка.- Выходы на опору (стул,кресло, диван) правой/левой ногой;-И.П. стоя боком к опоре на расстоянии вытянутой прямой ноги. Делаем приседания на правой/левой ноге, оттягивая таз назад;-лёжа на животе (поза «парашютиста») сгибаем колени и ,напрягая ягодицы, тянемся пятками наверх, замираяя в последней фазе;-отжимания;-комплекс планки;-подтягивания;-растяжка в шпагаты. | 100 рпо 10р/5 серийпо 10р/5 серийпо 5р в каж.стор./5 серийпо 10р/5 серийпо 20р/5 серий20рпо 10р20р20р2-4 мин5 мин25р на каж.ногу/3 серии25р на каж.ноге (на последнем разе задерживаемся в приседе на 10 сек.)/3 серии40р20р4 мин100р2 мин |
| Тренировка № 7 | Медленный бег на месте;ГибкостьУпражнения на частоту движений с резинамиПрыжки на стопе в манжетахУпражнения на укрепление свода стопыРастяжка | 25 минут15минутпо 6 упр.× 6 серий15 минпо 5 упр.× 5 серий20 мин |
| Тренировка № 8 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);-растяжка:повороты головы налево и направонаклоны головы вперёд-назадвращение головой влево-вправовращение в плеч.суставах вперёд-назадвращение в тазоб.суставах влево-вправонаклоны вперёд, достаём ладонями до полавращения в колен.суставах влево-вправоприседания«складка»шпагаты на каждую ногубабочка.-И.П.-стойка ноги на ширине плеч. Груз держим перед собой на согнутых руках. Делаем выпад, отставляя ногу назад, колено чуть дотрагивается до пола. Возвращаемся в И.П.;-И.П. стоим в выпаде. Выпрыгиваем на передней ноге, второй делаем активный мах вперёд-вверх и опускаемся в И.П.;-высокие выпрыгивания из полного приседа;-отжимания широким хватом;-отжимания узким хватом (локти вплотную к телу);-стойка на руках;-отжимания в стойке у стены;-подтягивания;-скручивания к ногам, свободно согнутым в коленях;-«велосипед», левым локтем тянемся к правому колену и наоборот;-планка. | 100 рпо 10р/5 серийпо 10р/5 серийпо 5р в каж.стор./5 серийпо 10р/5 серийпо 20р/5 серий20рпо 10р20р20р2-4 мин5 мин20р на каж.ногу20р на каж.ногу20р20р10р1мин/4 серии10р/4 серии50р40р60р1 мин.(последние два задания без перерыва, сразу др.за др.) |
| Тренировка № 9 | Бег на месте (под музыку)Комплекс ОРУПрыжки на скакалке различными способамиСтатические упражнения для мышц ног(4 упражнения)ГибкостьДыхательные упражнения | 15 минут15 минут30 минутпо 3 минуты х 4 подхода10 минут5 минут |
| Тренировка № 10 | Бег на местеКомплекс ОРУСкакалкаВзрывные упражнения (5 упражнений)Упражнения на укрепление свода стопы(3 упражнения)Растяжка | 15 минут15 минут15 минут20 раз х 5 подходов30 раз х 5 подходов10 минут |

**План дистанционных тренировочных занятий по лёгкой атлетике (прыжки) групп ТЭ(СС)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Прыжки на скакалкеБег на местеКомплекс ОРУИмитационные упражнения на постановку ноги, выноса маха и работу рук(4 упражнения)Взрывные упражнения в жилете(3 упражнения)Упражнения с резиной на силу мышц рук(4 упражнения)Гибкость | 30 минут15 минут15 минутПо 40 раз х 6 подходовПо 30 раз х 4 подходаПо 40 раз х 4 подхода10 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на местеКомплекс ОРУПрыжковые упражнения с выносом бедра в жилете (4 упражнения)Комплекс упражнений на мышцы пресса(4 упражнения)Гибкость | 15 минут15 минутПо 40 раз х 10 подходовПо 30 раз х 4 подхода10 минут |
| Тренировка № 3 | Прыжки на скакалкеБег на местеКомплекс ОРУВзрывные упражнения в жилете(3 упражнения)Упражнения с резиной на силу мышц рук(4 упражнения)Гибкость | 30 минут15 минут15 минутПо 30 раз х 4 подходаПо 40 раз х 4 подхода10 минут |
| Тренировка № 4 | Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);-растяжка:повороты головы налево и направонаклоны головы вперёд-назадвращение головой влево-вправовращение в плеч.суставах вперёд-назадвращение в тазоб.суставах влево-вправонаклоны вперёд, достаём ладонями до полавращения в колен.суставах влево-вправоприседания«складка»шпагаты на каж.ногубабочка.- Выходы на опору (стул, кресло, диван) правой/левой ногой;-И.П. стоя боком к опоре на расстоянии вытянутой прямой ноги. Делаем приседания на правой/левой ноге, оттягивая таз назад;-лёжа на животе (поза «парашютиста») сгибаем колени и ,напрягая ягодицы, тянемся пятками наверх, замираяя в последней фазе;-отжимания;-комплекс планки;-подтягивания;Растяжка в шпагаты | 100 рпо 10р/5 серийпо 10р/5 серийпо 5р в каж.стор./5 серийпо 10р/5 серийпо 20р/5 серий20рпо 10р20р20р2-4 мин5 мин25р на каж.ногу/3 серии25р на каж.ноге (на последнем разе задерживаемся в приседе на 10 сек.)/3 серии40р20р4 мин100р2 мин |
| Тренировка № 5 | Бег на местеКомплекс ОРУХодьба выпадами на месте вперед- назад, в стороны в жилетеСтатические упражнения в жилете на силу мышц ног (4 упражнения)Комплекс упражнений с резиной на мышцы рук (4 упражнения)Гибкость | 15 минут15 минутПо 3 минуты х 5 подходовПо 2 минуты х 4 подходаПо 30 раз х 4 подхода10 минут |

**План дистанционных тренировочных занятий по лёгкой атлетике (прыжки) групп НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на местеКомплекс ОРУУпр. на частоту движений на месте(6 упражнений)Прыжковые упражнения с выносом бедра (3 упражнения)Комплекс упражнений на силу мышц рук (5 упражнений)Упражнения на мышцы пресса(4 упражнения)Гибкость | 15 минут15 минутПо 40 секунд х 4 подходаПо 20 раз х 3 подходаПо 20 раз х 3 подходаПо 20 раз х 4 подхода10 минут |
| Тренировка № 2 | Прыжки на скакалкеБег на местеКомплекс ОРУУпражнения на частоту движений на месте (6 упражнений)Ходьба выпадами на месте вперед-назад, влево-вправо + приседанияУпражнения с резиной на мышцы рук и спины(6 упражнений)Ходьба гусеницей | 5 минут5 минут15 минутПо 40 секунд х 4 подходаПо 2 минуты х 4 подходаПо 20 раз х 4 подхода10 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на местеКомплекс ОРУУпражнения на частоту движений на месте (6 упражнений)Прыжковые упражнения в прямые ноги (3 упражнения)Прыжковые упражнения с выносом бедра (3 упражнения)Упражнения на укрепление свода стопы (4 упражнения)Гибкость | 15 минут15 минутПо 40 секунд х 4 подходаПо 30 раз х 4 подходаПо 20 раз х 4 подходаПо 20 раз х 4 подхода10 минут |